

Cyflwynwyd yr ymateb i ymgynghoriad y [Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol](#) ar [Cefnogi pobl sydd â chyflyrau cronig](#)

This response was submitted to the [Health and Social Care Committee](#) consultation on [supporting people with chronic conditions](#).

CC74: Ymateb gan: | Response from: Cymru Versus Arthritis



CYMRU VERSUS ARTHRITIS

Ymateb Cymru Versus Arthritis i ymgynghoriad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol 'Cefnogi pobl gyda chyflyrau cronig.' Mai 2023

Mae Cymru Versus Arthritis yn achub ar y cyfle i gynnig adborth tuag at ymholiad Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ynghylch cefnogi pobl gyda chyflyrau cronig.¹

Mae Versus Arthritis yn cydweithio gyda phobl sydd ag arthritis, gwirfoddolwyr, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, ymchwilwyr a nifer o bobl eraill i fynd i'r afael ag arthritis. Rydym yn cynnig cymorth, gwybodaeth ac adnoddau i reoli'r cyflwr eich hunain, ac yn ymgyrchu i sicrhau caiff arthritis ei flaenoriaethu. Mae ein cylch gwaith yn ymdrin â'r holl gyflyrau arthritis a chyhyrsgerbydol.²

Manylion cyswllt

Hywel Evans, Rheolwr Polisi ac Ymgysylltu, Cymru Versus Arthritis.



Ffeithiau allweddol

- Mae arthritis a chyflyrau cyhyrsgerbydol (MSK) perthnasol yn effeithio ar 20.3 miliwn o bobl yn y DU³ a bron i 1 miliwn o bobl yng Nghymru.⁴ Maen nhw ymhlith yr achosion mwyaf o boen parhaus ac anabledd yng Nghymru, y DU a ledled y byd⁵.
- Yn 2021/22, ymysg y 46% o oedolion (16+) yng Nghymru a wnaeth adrodd am salwch hirdymor (dros 12 mis) y clefydau hynny a gafodd eu hadrodd yn fwyaf cyffredin oedd cyflyrau cyhyrsgerbydol (16%) a chlefydau yn ymwneud â'r galon a chylchrediad y gwaed (11%).⁶
- Bydd cynnydd aruthrol yn y costau gofal iechyd o ran osteoarthritis ac arthritis gwynegol dros y degawd nesaf, gan gyrraedd £118.6 biliwn.⁷

- Yn 2020 roedd cyflyrau cyhyrsgerbydol yn gyfrifol am 15.4% o absenoldebau oherwydd salwch⁸ ac yn 2019 fe gollwyd 28.4 miliwn o ddiwrnodau gwaith o ganlyniad i gyflyrau cyhyrsgerbydol.⁹

Rhestr Termau

CSP – Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi
CVA – Cymru Versus Arthritis
EPP Cymru – Rhaglenni Addysg ar gyfer Cleifion Cymru
HCP – Gweithiwr Gofal Iechyd
HSSC – Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd
MOCSN – Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig
MSK – Cyhyrsgerbydol
NERS – Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff
NCSOS – Strategaeth Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Orthopedig
OA – Osteoarthritis
PC – Gofal Sylfaenol
PWA – Pobl gydag Arthritis
RA – Arthritis gwynegol
SC – Gofal eilaidd
T&O – Trawma ac orthopedeg
VA – Versus Arthritis
WG – Llywodraeth Cymru

1. Y GIG a gwasanaethau gofal cymdeithasol

1.1. Parodrwydd gwasanaethau GIG a gofal cymdeithasol lleol i drin pobl gyda chyflyrau cronig yn y gymuned.

Mae cyflyrau cyhyrsgerbydol yn gyfrifol am 1 ym mhob 7 ymgynghoriad gyda'r Meddyg Teulu, a phob blwyddyn fe fydd 1 ym mhob 5 oedolyn yn ymgynghori gyda'u Meddyg Teulu ynghylch cyflwr cyhyrsgerbydol.¹⁰

Caiff rhai cyflyrau cyhyrsgerbydol, gan gynnwys cyflyrau llidiol megis arthritis gwynegol, eu rheoli'n bennaf mewn adrannau gofal eilaidd gan wasanaethau rheumatoleg arbenigol. Caiff cyflyrau cyhyrsgerbydol megis osteoarthritis eu rheoli'n bennaf gan adrannau gofal sylfaenol.

Ymysg agweddau allweddol o ofal ar gyfer pobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol mae diagnosis cynnar, triniaeth gynnar, modd i fanteisio ar wasanaeth Ymarferydd Gofal lechyd priodol cyn gynted â phosibl pan fo cyflwr yn 'fflamychu' neu amgylchiadau'n newid, modd i fanteisio ar ofal arbenigol cyn gynted â phosibl fel sy'n briodol, cyngor a chymorth ynghylch rheoli'r cyflwr eich hun ac ymdrechion atal eilaidd gan gynnwys rheoli pwysau a chadw'n heini, a rhoi pobl ar ben ffordd gyda chymorth, gwybodaeth a chymorth cyfoedion pellach.

Yn aml iawn mae diffyg adnoddau i wasanaethau Gofal Sylfaenol allu cynnig y cymorth parhaus sydd ei angen ar bobl sydd â chyflyrau cronig, megis Osteoarthritis. Bu datblygu'r gwasanaethau Ymarferydd Cyswllt Cyntaf yn y maes Gofal Sylfaenol yn gam cadarnhaol er mwyn cynnig dull mwy amlddisgyblaethol, cyfannol a phersonol o gefnogi pobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol gaiff eu rheoli'n bennaf gan y maes Gofal Sylfaenol. Rydym ar ddeall bod gwasanaethau Ymarferydd Cyswllt Cyntaf yn gyfyngedig ac mae annhegwch o ran modd manteisio ar y gwasanaeth o fewn a rhwng y Byrddau lechyd.

Gallai bwrw iddi i reoli cyflyrau megis Osteoarthritis drwy wasanaethau Gofal Sylfaenol ac yn y gymuned leddfau effaith y cyflwr ar yr unigolyn ac yn ei dro lleihau'r galw yn y dyfodol ar wasanaethau Gofal Sylfaenol a Gofal Eilaidd.¹¹

Mae angen sicrhau bod cyflyrau Cyhyrsgerbydol sydd wedi'u rheoli gan wasanaethau Gofal Sylfaenol, megis Arthritis Gwynegol, yn cael eu hatgyfeirio o wasanaethau Gofal Sylfaenol i gymorth arbenigol cyn gynted â phosibl er mwyn cychwyn y driniaeth yn unol â chanllaw NICE.¹² Bu i'r Archwiliad Arthritis Llidiol Cynnar Cenedlaethol (Lloegr a Chymru) a gyhoeddwyd yn gynharach eleni ganfod mai dim ond 34% o achosion Gofal Sylfaenol lle'r oedden nhw'n amau arthritis llidiol a gafodd eu hatgyfeirio i adrannau rheumatoleg a'u gweld ymhen targed NICE o dair wythnos. Dyma'r ail ffigur isaf ar draws rhanbarthau Cymru a Lloegr.¹³

Gallai poen parhaus, colli'r gallu i symud a cholli annibyniaeth achosi i bobl deimlo'n fwy ynysig neu unig ac effeithio ar eu hiechyd meddwl yn ogystal. Gallai cynnig cymorth

cyfeirio priodol i wasanaethau cymorth cyfoedion megis grwpiau cymorth lleol CWTCH Cymru Versus Arthritis helpu i leihau unigedd.¹⁴

Un o'r prif broblemau bu i bobl gydag arthritis ei grybwyll ar ein llinell gymorth ers cychwyn y pandemig oedd trafferth gyda manteisio ar wasanaethau Gofal Sylfaenol. Mae hynny'n dal yn broblem sylweddol hyd heddiw.

Mae'r gweithlu Gofal Sylfaenol yng Nghymru a'r DU yn wynebu heriau sylweddol ar hyn o bryd. I'r perwyl hwn, rydym yn croesawu Cynllun Gweithredu Cenedlaethol ar gyfer y Gweithlu gan Lywodraeth Cymru a gyhoeddwyd ym mis Chwefror eleni¹⁵, ond yn cydnabod y lluo o heriau y mae gofyn i'r gweithlu eu hwynebu gan edrych tua'r dyfodol.¹⁶

Rydym yn croesawu sefydlu Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig (MOCSN) fel un o'r 13 o rwydweithiau Strategaeth Clinigol newydd ac allweddol o fewn Gweithrediaeth y GIG. Credwn, gyda'r adnoddau priodol, bydd cyfle i'r Rhwydwaith newydd fanteisio ar yr arbenigedd sydd ei angen gan wasanaethau cyhyrsgerbydol yng Nghymru er mwyn rhannu'r arfer gorau a hybu gwaith arloesol a safonau ledled y maes gofal iechyd cyhyrsgerbydol. Gallai deiliaid y ddwy rôl Arweinwyr Clinigol Cyhyrsgerbydol Cenedlaethol a ddatblygwyd y llynedd fynd rhagddi i gynnig yr arweinyddiaeth sydd ei angen i fwrw iddi gyda'r gwaith hwn.

GWEITHREDIADAU

- Dylai gofal sylfaenol ledled Cymru gynnig y canlynol:
 - cymorth parhaus cyfannol, lle mae'r unigolyn yn ganolog, i bobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol gaiff eu rheoli fwyaf priodol yn y maes gofal sylfaenol, ynghyd â chynnig atgyfeiriadau priodol pan fo'i angen ar gyfer y holl gyflyrau cyhyrsgerbydol
 - cynnig cymorth cyfeirio priodol ac atgyfeirio pobl gydag arthritis i raglenni hunan-reoli gyda chymorth, cymorth cyfoedion a gwybodaeth sydd ar gael yn y 3^{ydd} sector a thu hwnt.
 - sicrhau modd i fwy o bobl fanteisio ar gymorth amlddisgyblaethol o fewn y maes gofal sylfaenol megis Ymarferwyr Cyswllt Cyntaf.
- Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig i ddatblygu ffrwd gwaith a gweithgor Gofal Sylfaenol cyhyrsgerbydol i sicrhau pwyslais priodol ar ofal Gofal Sylfaenol cyhyrsgerbydol a rhannu arfer gorau o ran cyflyrau cyhyrsgerbydol.
- Dylid dwyn i ystyriaeth archwiliad ynghylch gweithredu cyngor NICE wrth reoli osteoarthritis er mwyn asesu'r cydymffurfiaeth presennol (yn debyg i archwiliad Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ynghylch cyngor llid cynnar NICE.¹⁷)

1.2 Modd i fanteisio ar wasanaethau hanfodol a thriniaeth barhaus, ynghyd ag unrhyw rwystrau y mae grwpiau penodol yn eu hwynebu, gan gynnwys merched, pobl o gefndiroedd ethnig lleiafrifol a phobl anabl

Am asesiad ehangach ynghylch manteisio ar wasanaethau hanfodol a thriniaeth barhaus, gwelwch adrannau 1 (Gofal Sylfaenol) a 3 (Gofal Eilaidd).

Dydy nifer yr achosion o gyflyrau cyhyrysgerbydol a'i effaith ddim yn gyfartal ledled y gymdeithas. Mae yna gysylltiad sylweddol rhwng cyflyrau cyhyrysgerbydol, amddifadedd ac oedran. At hyn mae'r effaith ar ferched¹⁸ a rhai grwpiau lleiafrifol yn anghymesur¹⁹.

Mae pobl sy'n byw yn y pumed mwyaf difreintiedig o gymdeithas yn fwy tebygol o adrodd am gyflwr cyhyrysgerbydol hirdymor o gymharu â'r rheiny sy'n byw yn y pumed lleiaf difreintiedig. Yng Nghymru, mae nifer yr achosion yn 20% o gymharu â 13.²⁰

Mae Versus Arthritis, ar y cyd â'r Sefydliad Nuffield, yn ariannu'r astudiaeth RHEUMAPS yng Nghymru a'r Alban, sydd â'r nod o feithrin gwell dealltwriaeth o sut mae gwledigrwydd yn effeithio ar brofiadau o gyflyrau cyhyrysgerbydol a'r goblygiadau ar gyfer polisiau a darpariaeth gwasanaethau²¹.

Mae'r amseroedd aros maith ar hyn o bryd am lawdriniaethau orthopedig dewisol megis gosod clun a phen-glin newydd yn cael effaith anghymesur dros ben ar bobl hŷn. Mae 2.8Miliwn o bobl o dan 35 oed (11%) yn byw gyda chyflwr cyhyrysgerbydol. Mae 10.2Miliwn o bobl 35- 64 oed (40%) yn byw gyda chyflwr cyhyrysgerbydol a 7.4Miliwn o bobl sy'n 65 ac yn hŷn (61%) yn byw gyda chyflwr cyhyrysgerbydol.²²

Mae'n bwysig crybwyll yr effaith ar blant a phobl ifanc wrth asesu effaith cyflyrau cronig. Mae dros 12,000 o blant yn y DU yn byw gydag Arthritis Idiopathig leuocytid (JIA). Mae'r gwasanaeth Rheumatoleg Paediatrig newydd yn Ne Cymru yn cael effaith gadarnhaol ar bobl ifanc yr ardal. Mae Cymru Versus Arthritis wrthi'n asesu'r ddarpariaeth yng Ngogledd Cymru.

Mae cynnig cymorth gyda theithio er mwyn manteisio ar wasanaethau'n bwysig i bobl sy'n methu â symud llawer. Gallai teithio i dderbyn llawdriniaethau fod yn ddrud ac yn anhygyrch, yn enwedig pan nad oes trafndiaeth gyhoeddus ar gael. Bu i arolwg Versus Arthritis ym mis Medi 2022 ganfod fod bron i 1 ym mhob 5 (17%) o ymatebwyr yn dweud eu bod nhw (neu'r unigolyn maen nhw'n ei adnabod / yn gofalu amdanyn nhw) yn ei gweld hi'n fwy anodd teithio i apwyntiadau iechyd o gymharu â'r adeg yma'r llynedd, a hynny yn sgil yr argyfwng costau byw.

GWEITHREDIADAU

- Dylai'r Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrysgerbydol ac Orthopedig sicrhau bod mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd yn agwedd allweddol o ran eu hamcanion a'u cynllun gwaith. Dylai'r gwaith hwn gael ei lywio gan yr ymholiad

DU cyfan ynghylch anghydraddoldebau iechyd cyhyrsgerbydol sydd wedi'i gyflawni gan y Gynghrair Arthritis a Cyhyrsgerbydol (ARMA).

1.3 Y cymorth sydd ar gael i hwyluso camau hunan-reoli effeithiol lle'n briodol, gan gynnwys cymorth iechyd meddwl.

Mae hunan-reolaeth gyda chymorth yn ddull sy'n seiliedig ar dystiolaeth o leddfu effaith cyflyrau cyhyrsgerbydol a chyflyrau cronig eraill. Gallai hunan-reoli cyflyrau cyhyrsgerbydol ymwneud ag atal eilaidd megis cadw'n heini a rheoli pwysau, i wella dealltwriaeth a sgiliau er mwyn rheoli symptomau dydd i ddydd y cyflwr drwy dechnegau megis cynllunio camau gweithredu, camu o un lle i'r llall, technegau i dynnu sylw (oddi ar y boen), a datblygu gwytnwch drwy gymorth cymunedol a chymorth cyfoedion. Dydy hunan-reoli ddim yn ddewis amgen i ymyrraeth feddygol, yn hytrach mae'n cyd-fynd ag o, gan gynnig dull mwy cyfannol o wella deilliannau iechyd.

Mae cynnig 'gwasanaeth hunan-reoli gyda chymorth' yn golygu cynnig cymorth i helpu person ddatblygu sgiliau hunan-reoli a goresgyn unrhyw rwystrau rhag hunan-reoli, megis diffyg gwybodaeth o fuddion hunan-reoli, diffyg hyder neu ofn o niweidio cymalau gwan a phoenus. Gellir cynnig gwasanaeth hunan-reoli gyda chymorth mewn sawl ffordd, gan gynnwys drwy grwpiau cymorth lleol a chyrsgiau strwythuredig ar-lein ac wyneb yn wyneb.

Ymhlith yr enghreifftiau o'r gwasanaethau hunan-reoli gyda chymorth a chymorth atal eilaidd sydd ar gael i bobl gydag arthritis yng Nghymru mae'r Rhaglenni Addysg i Gleifion (EPP Cymru)²³, y Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS), ESCAPE-pain²⁴, OAK^{25, 26}, Gwasanaeth Gwella Llesiant (WISE)²⁷, rhaglen CWTCH Cymru gan Cymru Versus Arthritis a rhaglenni hunan-reoli sydd ar gael gan fudiadau gwirfoddol eraill.

Mae darpariaeth ESCAPE-pain, rhaglen adfer i grwpiau gyda chamau hunan-reoli, strategaethau ymdopi ac ymarfer corff i bobl gyda chymalau poenus, wedi cynyddu'n sylweddol dros y ddwy flynedd diwethaf yn dilyn gwaith ar y cyd i hyrwyddo dull Cymru Versus Arthritis a'r Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi. Erbyn hyn, mae gan ESCAPE-pain 19 safle a 100 o weithwyr proffesiynol cymwys i gynnal y cwrs yng Nghymru. Mae'r dull wedi'i gefnogi yn sgil sail tystiolaeth gadarn a rhagamcanion trawiadol o ran enillion ar fuddsoddiad.^{28[OBJ]}

Mae hunan-reoli gyda chymorth yn ddull pwysig ynghlwm â phob math o gyflyrau cronig. Mae nifer yr heriau ynghyd â dulliau a sgiliau hunan-reoli yn debyg ymysg yr ystod o gyflyrau cronig (Mae'r Rhaglen Addysg ar gyfer Cleifion yn cynnig cyrsiau cyflyrau cronig cyffredinol). Dylid dwyn i ystyriaeth y gwerth dichonol ynghlwm â datblygu Strategaeth Hunan-reoli gyda Chymorth Cenedlaethol ar gyfer Pobl gyda Chyflyrau Hirdymor er mwyn rhannu arfer da ar draws meysydd gwahanol gyflyrau.

Mae cefnogi iechyd a llesiant wrth wraidd camau hunan-reoli. Gan hynny, mae hybu iechyd meddwl yn ganolog i'r camau hunan-reoli. Mae sawl agwedd o hunan-reoli, megis cadw'n heini, yn fuddiol i'r iechyd corfforol a meddyliol.

Un o nodau rhaglen grŵp cymorth lleol CWTCH Cymru gan Cymru Versus Arthritis ydy hybu lles ac iechyd meddwl drwy drechu'r unigrwydd a'r unigedd y mae nifer o bobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol yn ei profi.

Yn ddiweddar bu i Lywodraeth Cymru sefydlu gweithgor '3P' (Hyrwyddo, Atal a Pharatoi) er mwyn ategu gwaith datblygu'r gwasanaethau i gefnogi pobl sy'n wynebu'r heriau corfforol a meddyliol sydd ynghlwm ag amseroedd aros maith am lawdriniaethau. Bydd camau hunan-reoli yn chwarae rhan allweddol ynghlwm â'r dull hwnnw.

GWEITHREDIADAU

- Sicrhau bod gwasanaeth hunan-reoli gyda chymorth ar gael ac yn cael ei gynnig i bawb sy'n byw gyda chyflwr cyhyrsgerbydol.
- Hoffem weld Llywodraeth Cymru'n ymgynghori gyda rhanddeilaid ac yn cynnal adolygiad tystiolaeth i bennu gwerth datblygu strategaeth hunan-reoli yng Nghymru ar gyfer yr holl gyflyrau cronig.
- Cydlynu a mapio rhaglenni hunan-reoli'n fwy effeithiol er mwyn gwella cymorth cyfeirio a modd i fanteisio ar wasanaeth hunan-reoli gyda chymorth ledled Cymru.

2. Cyflyrau lluosog

2.1 Gallu'r GIG a darparwyr gofal cymdeithasol i ymateb i unigolion gyda chydafiechedd yn hytrach na chanolbwyntio ar gyflyrau unigol ar wahân.

Amcangyfrifir bod 46% o oedolion (16+) yng Nghymru yn adrodd am afiechyd hirdymor gan gynnwys 19% o oedolion gyda dau neu fwy o afiechydon hirdymor.²⁹

Mae cyflyrau cyhyrsgerbydol yn gyffredin ymysg pobl gyda chydafiechedd. Gallai bod â iechyd cyhyrsgerbydol gwael neu fyw gyda chyflwr cyhyrsgerbydol effeithio'n negyddol ar gyflwr arall unigolyn a gallai un cydafiechedd ei gwneud hi'n anodd trin cyflwr arall. Erbyn i unigolion gyrraedd 65 oed, mae gan bron i 1 ym mhob 2 o bobl sydd â phroblem gyda'u calon (47.1%), ysgyfaint (49.2%) neu broblem iechyd meddwl (47.3%) gyflwr cyhyrsgerbydol yn ogystal.³⁰

Mae'n rhaid i'r unigolyn hwnnw sydd â chydafiechedd fod yn ganolog yn y broses gwneud penderfyniadau ynghylch eu gofal er mwyn sicrhau caiff eu hanghenion eu deall a'u bod wrth wraidd y gwaith cynllunio gofal ynghylch eu cyflyrau lluosog. Mae'r dull hwn yn agwedd graidd o ofal iechyd darbodus.

Dylai cyngor NICE ynghylch asesiadau clinigol a rheoli cydafiechedd lywio'r ymarfer ynghylch cefnogi pobl gydag un neu fwy cyflwr cronig³¹.

GWEITHREDIADAU

- Dylai'r unigolyn gyda chydafiechedd fod yn ganolog i'r broses gwneud penderfyniadau ynghylch eu gofal a chynllunio gofal. At hyn fe ddylid rhoi dull cydweithredol, cyson a chyfannol ar waith yn unol â chyngor NICE.

2.2 Y cysylltiad rhwng cyflyrau iechyd meddwl a chyflyrau iechyd corfforol hirdymor.

Mae iselder yn bedair waith mwy cyffredin ymysg pobl sydd â phoen parhaus o gymharu â'r rheiny heb boen³² ac mae'r effaith yn gwaethygu ar gyfer y rheiny sydd â phoen cronig effaith uchel.

Mae'r cyswllt rhwng osteoarthritis ac iechyd meddwl wedi'i amlygu yn adroddiad Versus Arthritis' 'Not just a touch of arthritis'.³³ Bu i arolwg yr adroddiad ganfod bod 60% o'r rheiny gydag osteoarthritis 'cymedrol' neu 'ddifrifol' yn dweud ei fod wedi'i effeithio'n negyddol ar eu gorbryder a'u hiechyd meddwl cyffredinol.

Yn aml, bydd yr elusen yn clywed gan bobl gydag arthritis sy'n dweud nad yw'r rheiny sy'n gofalu amdany'n nhw'n ystyried eu problemau iechyd meddwl o ddifrif o gymharu â'r pwyslais ar symptomau corfforol eu cyflwr.

Mae Cymru Versus Arthritis yn cynnig ystod o raglenni hyfforddiant ar gyfer Ymarferwyr Gofal Iechyd. Drwy fanteisio ar arbenigedd mudiadau'r 3ydd sector ac ymgorffori profiadau byw mewn addysg, gallwn fynd ati i gyfoethogi ac ehangu cwmpas hyfforddiant Ymarferwyr Gofal Iechyd yn sylweddol. Bydd modd inni sicrhau eu bod yn meddu ar well ddealltwriaeth o'r heriau a'r anghenion y mae unigolion sy'n byw gyda chyflyrau cronig yn eu hwynebu, gan gynnwys y rheiny sy'n gysylltiedig gyda phroblemau iechyd meddwl.

Bu i adroddiad Mind Cymru 'Y Mesur Iechyd Meddwl'³⁴ gasglu ystod eang o ddata ynghylch manteisio ar gymorth iechyd meddwl.

GWEITHREDIADAU

- Dylai'r Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig sefydlu ffrwd gwaith er mwyn meithrin gwell dealltwriaeth o brofiadau cymorth iechyd meddwl y bobl hynny sydd â chyflyrau cyhyrsgerbydol a sut gellir mynd ati i hybu iechyd meddwl yn fwy effeithiol fel rhan annatod o lwybrau gofal cyhyrsgerbydol.
- Ymgorffori profiad byw a gwybodaeth y 3ydd sector gyda hyfforddiant Ymarferwyr Gofal Iechyd.

3. Effaith agweddau ychwanegol

3.1 Effaith y pandemig ar ansawdd gofal yn ymwneud â chyflyrau cronig.

Mae manteisio ar wasanaethau gofal iechyd allweddol y mae pobl gydag arthritis yn dibynnu arnyn nhw yn llawer anoddach erbyn hyn ers dyfodiad y pandemig.

Un o wasanaethau craidd y GIG wnaeth y pandemig effeithio fwyaf arno oedd y gwasanaeth orthopedig dewisol. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnwys ystod o ymyraethau effeithiol, gan gynnwys llawdriniaethau allai newid bywydau pobl megis gosod cluniau a phen-gliniau newydd. Mae'r tabl isod yn dangos y cynnydd yn rhestrau aros ac amseroedd aros Trawma ac Orthopedeg yng Nghymru ers y cyfnod cyn y pandemig.

Trawma ac Orthopedeg (T&O) yng Nghymru	Cyafnswm y bobl ar y rhestr aros	Aros am dros 36 wythnos	Aros am dros 1 flwyddyn (dros 53 wythnos)	Aros am dros 2 flynedd (dros 103 wythnos)
Mawrth 2023 (ffigyrau diweddaraf – cyhoeddwyd Mai 2023)	96,508	45,876	31,352	10,070
Nifer ar gyfartaledd yn 2019 (cyn y pandemig)	62,118	6,570	2,473	76

Ffigyrau Mawrth 2023³⁵. Niferoedd ar gyfartaledd yn 2019³⁶.

Os ydy unigolyn ar restr aros am lawdriniaeth ar eu clun neu eu pen-glin, mae'n debyg eu bod nhw eisoes mewn poen sylweddol. Gallai'r lefel o boen ac ansymudoldeb y mae pobl yn eu hwynebu wrth aros am lawdriniaeth fod yn ddifrifol, yn barhaus, yn llethol a gallai barhau i waethygu dros amser.

Mae nifer o bobl sy'n aros am gyfnod hirach am lawdriniaeth wedi rhannu union effaith yr amser aros gyda Versus Arthritis – ar eu hansawdd bywyd, eu symudedd, eu hannibyniaeth, eu hiechyd meddwl, eu perthnasau, eu gwaith, eu gallu i gysgu a nifer o agweddau eraill o'u bywydau. Mae sawl un wedi mynegi pa mor anobeithiol maen nhw'n teimlo a'u bod yn teimlo bod eu bywyd yn y fantol. Mae adroddiad Tîm Ymgysylltu'r Senedd ar gyfer yr ymholiad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd ynghylch effaith amseroedd aros yn cynnig tystiolaeth graff o brofiadau byw³⁷.

Mae union effaith yr argyfwng cyfredol ar y gwasanaeth orthopedig yn ddigynsail, ond fe ddylid bwrw iddi geisio trawsnewid y gwasanaeth, yn hytrach na'i adfer i'r gwasanaeth arferol cyn y pandemig – roedd yr amseroedd aros yn rhy hir ac roedd y pwysau cynyddol cyn y pandemig ac yn sgil y gaeaf yn gohirio gofal dewisol yn rheolaidd. Mae adroddiadau diweddar Strategaeth Clinigol Cenedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Orthopedig³⁸ yn cynnig cyfrif manwl o heriau'r gwasanaethau ynghyd ag argymhellion. At hyn, bu i adroddiad diweddar Archwilio Cymru ar wasanaethau orthopedig ganfod '... bod angen cymryd camau cynaliadwy ac ar fyrder i fynd i'r afael â'r amseroedd aros hir

am wasanaethau orthopedig.' A '...gallai gymryd tair blynedd neu fwy i restrau aros am wasanaethau orthopedig ddychwelyd i'r lefelau a fodolai cyn y pandemig.'³⁹

Mae Cymru Versus Arthritis yn ymwybodol o bobl sy'n defnyddio'u cynilion oes neu'n benthyca arian i dalu am lawdriniaeth orthopedig, gan beryglu eu sicrwydd ariannol. Rydym yn bryderus fod hyn yn nodi dyfodiad system iechyd dwy haen, gyda dim ond y rheiny sy'n gallu fforddio talu'n manteisio ar y gwasanaeth yn unig.

Rydym yn ymwybodol o sawl cais aflwyddiannus am 'gyllid S2' i fanteisio ar gyllid y GIG am lawdriniaeth ddewisol tramor, gyda dim ond un ymgeisydd llwyddiannus yng Nghymru. Mae angen cynnig mwy o gyngor am y cynllun a sicrhau ei fod yn fwy eglur.

Mae yna hefyd annhegwch o ran y cyflymder gwella rhwng Byrddau Iechyd. Mae cleifion Byrddau Iechyd De Ddwyrain Cymru yn gwella'n gynt na chleifion Byrddau Iechyd De Ddwyrain Cymru. Byddai cyhoeddi data gweithgarwch Trawma ac Orthopedeg misol (gyda data cymharol o 2019) gan bob Bwrdd Iechyd yn cynnig mwy o eglurder o ran yr amser gwella.

Rydym yn cydnabod y gostyngiad mewn amseroedd aros Trawma ac Orthopedeg o fwrw golwg ar ffigyrau'r pum mis diwethaf. Fodd bynnag, mae'r nifer gyffredinol ar y rhestr yn dal yn llawer rhy uchel ac nid yw'n gostwng yn ddigon cyflym. Mae'r nifer o bobl sy'n aros dros 2 flynedd am lawdriniaeth – dros 10,000 – yn gwbl annerbyniol.

Mae'r amseroedd aros maith am lawdriniaethau'n golygu galw cynyddol ar wasanaethau orthopedig eu hunain gydag achosion mwy cymhleth yn ogystal ag ar wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol wrth i ddirifoldeb cyflwr pobl waethygu heb fod angen.

At hynny, mae gwasanaethau hanfodol eraill i bobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol, megis rheumatoleg, wedi'u heffeithio gan y pandemig yn ogystal. Ar ddiwedd Mawrth 2023, roedd y nifer o bobl oedd yn aros am lawdriniaeth rheumatoleg yn 10,667, sef cynnydd o 4% ers y mis blaenorol a 60% yn uwch na'r nifer ar gyfartaledd ar gyfer 2019 (6,660).

Fel y soniwyd eisoes, mae pobl yn dal i'w chael hi'n anodd manteisio ar wasanaethau Gofal Sylfaenol.

Mae Versus Arthritis wedi cydweithio'n agos gyda'r Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (CSP) ers dyfodiad y pandemig er mwyn ymdrechu i sicrhau bod cyfathrebu, cymorth a chymorth cyfeirio ar gael i bobl ar restrau aros er mwyn eu helpu gyda'r heriau maen nhw'n eu hwynebu wrth aros. Mae'n bleser gennym ni gyhoeddi bod ambell i Fwrdd Iechyd wedi mynd ati i ddatblygu dulliau sy'n torri tir newydd. Rydym yn falch o ddatgan hefyd bod Llywodraeth Cymru wedi sefydlu gweithgor yn ddiweddar i rannu arfer gorau a datblygu canllawiau drwy'r prosiect '3P'.

GWEITHREDIADAU

- Dylid sicrhau bod cyflymu amser gwella a thrawsnewid gwasanaethau Trawma ac Orthopedeg yn flaenoriaeth genedlaethol.
- Gwella data er mwyn cynnig mwy o eglurder ynghylch gwella o lawdriniaethau Trawma ac Orthopedeg: ffigyrau ar gyfer amseroedd aros dros dair blynedd, ffigyrau Trawma ac Orthopedeg misol wedi'u dadansoddi fesul achos a chyfraddau cleifion mewnol a gweithgarwch misol ar gyfer gosod cluniau a phen-gliniau newydd fesul Bwrdd Iechyd.
- Bwrw iddi gydag argymhellion y Strategaeth Glinigol Genedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Orthopedig i gynyddu a chlustnodi capasiti'r gwasanaeth orthopedig dewisol, a chynyddu gweithio rhanbarthol / datblygu canolfannau clinigol rhanbarthol.
- Eglurder a chynghor ynghylch manteisio ar gyllid S2.
- Mae'n rhaid i'r gweithgor cenedlaethol '3P' newydd sicrhau bod cyfathrebu, cymorth, cymorth cyfeirio a gwybodaeth yn cael ei ddarparu i bobl ar restrau aros maith ledled Cymru.

3.2 Effaith costau byw cynyddol ar bobl gyda chyflyrau cronig o ran eu hiechyd a'u lles

Mae'r argyfwng costau byw parhaus yn cael effaith andwyol ar bobl gydag arthritis – ac o ganlyniad bydd effaith ariannol tymor hirach yn anochel. Yn eu Cyllideb Derfynol ar gyfer 2022-23, dywedodd Llywodraeth Cymru 'Bydd costau byw cynyddol yn effeithio'n anghymesur ar bobl anabl.⁴⁰

Yn ystod yr hydref 2022, bu i Versus Arthritis gynnal arolwg i ddeall effaith yr argyfwng costau byw ar bobl gydag arthritis. Yng Nghymru, bu i'r arolwg ganfod bod 63% wedi lleihau faint oedden nhw'n teithio fel ymateb i'r argyfwng costau byw; roedd angen i 15% fenthyca arian yn sgil yr argyfwng costau byw (13% yn Lloegr); a dywedodd 50% bod eu hiechyd meddwl, neu iechyd meddwl rhywun oedden nhw'n ei adnabod / yn gofalu amdany'n nhw wedi cael ei effeithio'n negyddol. Fe wyddom fod pobl gydag arthritis yn adrodd profiadau negyddol o'r oerni, fodd bynnag roedd 92% o'r rheiny a gafodd eu harolygu yng Nghymru yn poeni ynghylch gwresogi eu tai yn ystod gaeaf 2022/2023.

GWEITHREDIADAU

- Dylid cefnogi pobl gyda chyflyrau cyhyrsgerberbydol fel sy'n briodol er mwyn eu helpu i ymdopi gyda'r costau cynyddol sy'n gysylltiedig gyda byw â chyflwr cyhyrsgerberbydol yn ystod yr argyfwng costau byw presennol.

3.3 I ba raddau y bydd gan y gwasanaethau'r gallu i fodloni'r galw yn y dyfodol gyda phoblogaeth sy'n heneiddio

Mae arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol cysylltiedig yn effeithio ar 20.3 miliwn o bobl yn y DU⁴¹ a bron i filiwn o bobl yng Nghymru.⁴² Gallai arthritis a chyflyrau cyhyrysgerbydol effeithio ar bobl o bob oedran, gan gynnwys yn ystod plentyndod. At hyn, mae nifer yr achosion o gyflyrau cyhyrysgerbydol yn cynyddu gydag oedran.

Rhwng canol 2020 a chanol 2023, rhagwelir y bydd y nifer o bobl dros 65 yn cynyddu 16.1% i 776,300, a rhagwelir bod y nifer o bobl dros 75 yn cynyddu 23.9% i 380,200.⁴³

Mae angen sicrhau buddsoddiad priodol mewn gwasanaethau cyhyrysgerbydol sy'n seiliedig ar y nifer o achosion a ragwelir ynghyd â'r galw yn y dyfodol. Fel y nodwyd mewn adroddiad diweddar gan y Strategaeth Glinigol Genedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Orthopedig, mae posibl i ofal orthopedig fynd i'r wal os nad oes buddsoddiad cyfalaf er mwyn sicrhau bod y Byrddau Iechyd yn gallu darparu gofal.⁴⁴

Dywed Cymdeithas Rheumatoleg Prydain, mae angen ariannu 10 swydd ymgynghorwyr rheumatoleg ychwanegol yng Nghymru er mwyn ateb y galw presennol a bodloni argymhelliad y Gymdeithas o sicrhau 1 ymgynghorydd rheumatoleg i oedolion cyfwerth ag amser llawn fesul poblogaeth o 60,000-80,000 (i gyflawni safonau ansawdd NICE).⁴⁵ Gan fwrw golwg ar ddarpariaeth rheumatoleg ledled Cymru a Lloegr, soniodd yr Archwiliad Arthritis Llidiol Cynnar Cenedlaethol: 'Mae diffyg staff digonol yn y gweithlu rheumatoleg hyd heddiw er mwyn darparu'r gofal sy'n ofynnol gan NICE.'⁴⁶ ac 'roedd y lefelau staffio ar eu huchaf yn Nwyrain Canolbarth Lloegr ac ar ei isaf yng Nghymru.'⁴⁷

Gallai cynnydd yn y nifer o achosion o gyflyrau cyhyrysgerbydol achosi pwysau ychwanegol ar ofal sylfaenol, rheumatoleg, gwasanaethau orthopedig, CMATS, gwasanaethau poen, adfer, trin traed, therapi galwedigaethol a gwasanaethau ffisiotherapi yn ogystal.

Rydym yn croesawu'r penderfyniad i gynnwys cyflyrau cyhyrysgerbydol ac Orthopedeg fel un o'r 13 o Rwydweithiau Strategol Clinigol Cenedlaethol newydd o fewn Gweithrediaeth y GIG. Bydd y Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrysgerbydol ac Orthopedig, o dan arweiniad Arweinwyr Clinigol Cyhyrysgerbydol Cenedlaethol Cymru, yn ganolog i gyflawni'r gwaith angenrheidiol i leihau effaith cyflyrau cyhyrysgerbydol yng nghyd-destun poblogaeth sy'n heneiddio. Er mwyn gwneud hynny, bydd angen i'r Rhwydwaith ganolbwyntio ar atal sylfaenol ac eilaidd, diagnosis cynnar, lleihau amseroedd aros, datblygu llwybrau gofal arfer gorau, cynnig cymorth cyfannol ynghlwm â gwasanaethau gofal sylfaenol a sicrhau bod modd i bobl fanteisio ar wasanaeth hunan-reoli gyda chymorth.

GWEITHREDIADAU

- Bwrw iddi gydag argymhellion y Strategaeth Glinigol Genedlaethol ar gyfer Gwasanaethau Orthopedig i gynyddu a chlustnodi capasiti gwasanaethau

orthopedig dewisol a chynyddu gweithio rhanbarthol / datblygu canolfannau clinigol rhanbarthol.

- Mae'n rhaid i Rwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig ddatblygu'r Datganiadau Ansawdd, Fframwaith, Llwybrau a Manylebau Gwasanaeth neu ddogfennau polisiau a strategaethau cyfatebol eraill i godi safonau iechyd cyhyrsgerbydol yng Nghymru er mwyn bodloni'r galw presennol ac yn y dyfodol.
- Mae angen mynd i'r afael â phroblemau gyda'r gweithlu yn y maes rheumatoleg.

4. Gweithredu i wella ataliad ac ymyrraeth gynnar (i atal iechyd a lles pobl rhag dirywio) ac Effeithiolrwydd mesurau cyfredol i drechu agweddau ffordd o fyw / ymddygiadol (gordewdra, ysmegu ac ati); a mynd i'r afael gydag anghydraddoldebau a rhwystrau y mae grwpiau penodol yn eu hwynebu.

Mae ffactorau risg cyffredin rhwng arthritis a chyflyrau eraill. Er enghraifft, mae gordewdra'n cynyddu'r risg o ddatblygu diabetes math 2⁴⁸ ac osteoarthritis.⁴⁹ Mae gwaith atal sylfaenol ynghylch cyflyrau cyhyrsgerbydol yn plethu'n sylweddol gyda gwaith ynghlwm â chyflyrau eraill. Mae gan atal eilaidd hefyd nodweddion cyffredin gyda chyflyrau eraill. Fodd bynnag mae gan rhai rhwystrau i hunan-reoli ac atal eilaidd elfen cyhyrsgerbydol penodol, megis ofn o niweidio cymalau sy'n boenus eisoes a symptomau sy'n amrywio o ran difrifoldeb.

Mae gweithgarwch corfforol yn elfen allweddol er mwyn atal cyflyrau cyhyrsgerbydol a chynnal iechyd cyhyrsgerbydol da a gellir ei ddefnyddio fel adnodd atal sylfaenol ac eilaidd.

Mae anweithgarwch corfforol yn uchel yng Nghymru a ledled y DU ac mae'r cyfraddau anweithgarwch yn arbennig o uchel ymysg pobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol.

- Mae **30%** o oedolion (16+) yng Nghymru'n gwneud llai na 30 munud o weithgaredd corfforol pob wythnos (2019/20).⁵⁰
- Mae **49%** o oedolion (16+) yng Nghymru gyda chyflwr cyhyrsgerbydol hirdymor yn anweithredol o gymharu â **26%** o oedolion heb y cyflwr.⁵¹

Mae parhau i gadw'n heini'n hollbwysig ar gyfer cynnal iechyd cyhyrsgerbydol a gallai helpu i gryfhau cyhyrau, cadw esgyrn yn iach ac ymestyn oes cymalau ynghyd â helpu i sicrhau pwysau corff iach. Gallai effeithiau cadarnhaol cadw'n heini ar ddatblygiad esgyrn yn ystod plentyndod a llencyndod leihau'r risg o doriadau yn ddiweddarach mewn bywyd. Gallai cynnal pwysau iach yn ystod plentyndod a llencyndod yn ogystal ag yn ystod oedolaeth leihau'r risg o osteoarthritis yn y pen-glin.⁵²

Gallai cadw'n heini helpu i leihau poen, gwella ystod symud a symudedd cymalau, cynyddu cryfder cyhyrau, lleihau cyffni a hybu egni pobl gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol⁵³ ac mae'n driniaeth allweddol ar gyfer cyflyrau megis osteoarthritis a phoen cefn.⁵⁴ Gallai ymarfer corff priodol hefyd leihau symptomau osteoarthritis yn y glun a'r benglin.⁵⁵ Gallai ymarfer corff rheolaidd leihau poen yn y cymalau a'r cefn o 25%.⁵⁶

Mae diagnosis a thriniaeth gynnar yn hollbwysig ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerbydol ac mae'n elfen hanfodol wrth drin cyflyrau cyhyrsgerbydol llidiol megis arthritis gwynegol i gyfyngu salwch ac anabled hirdymor. Drwy fynd ati i ganfod camau cynnar clefyd yn systematig, gallai ymarferwyr gofal iechyd ymyrryd cyn y byddai symptomau mwy dwys yn datblygu. Mae tystiolaeth o oedi sylweddol o ran diagnosis ynghlwm â rhai cyflyrau cyhyrsgerbydol.⁵⁷

GWEITHREDIADAU

- Mae angen rhoi dull iechyd cyhoeddus sy'n ymwneud â'r boblogaeth gyfan ar waith er mwyn lleihau'r nifer cynyddol o achosion o gyflyrau cyhyrsgerbydol a'u heffaith yng Nghymru. Mae'n rhaid i'r Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig sicrhau bod cyflyrau cyhyrsgerbydol yn ganolog i'r holl fentrau a'r rhaglenni iechyd cyhoeddus perthnasol yng Nghymru.
- Mae'n rhaid i sicrhau ei bod yn haws manteisio ar ddiagnosis a thriniaeth gynnar ar gyfer cyflyrau cyhyrsgerbydol fod yn amcan allweddol i'r Rhwydwaith Strategol Clinigol Cyhyrsgerbydol ac Orthopedig.

¹ [Supporting people with chronic conditions](#)

² 'About Us'. Versus Arthritis. Ar gael yma: <https://www.versusarthritis.org/about-us/>

³ (Global Burden of Disease Collaborative Network (2020). Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), Seattle.

⁴ Versus Arthritis: State of MSK Health 2021 <https://www.versusarthritis.org/media/24653/state-of-msk-health2-2021.pdf> (Darllenwyd 30.05.2023)

⁵ World Health Organisation Fact Sheet.(2022): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions> , darllenwyd 30.05.2023.

⁶ Gov. Wales (2022) Adult general health and illness (National survey for Wales): April 2021 to March 2022, ar gael yma: [Adult general health and illness \(National survey for Wales\): April 2021 to March 2022 | GOV.WALES, accessed 30.05.2023.](#)

⁷ York Health Economics (2017). The Cost of Arthritis: Calculation conducted on behalf of Arthritis Research UK.

⁸ (Office for National Statistics. (2021). Sick leave in the UK labour market 2020. Gellir ei darllen yma: <https://www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/labourproductivity/articles/sickleaveintheuklabourmarket/2020>, darllenwyd 30.05.2023.

⁹ (Office for National Statistics. (2021). Sick leave in the UK labour market 2020. Gellir ei darllen yma:), darllenwyd 30.05.2023.

¹⁰ Versus Arthritis, State of MSK (2023) Cyhoeddir cyn bo hir.

¹¹ Er enghraifft, gallai ymyrraeth gyfannol ar gyfer rhywun gydag osteoarthritis, gyda diagnosis, triniaeth gynnar a hunan-reoli gyda chymorth ganiatáu i'r unigolyn barhau yn eu gwaith am gyfnod hirach, parhau i fod yn annibynnol, gwella'u lles a'u hiechyd meddwl, lleihau eu risg o gydafiechedd a lleihau'r risg o fod angen llawdriniaeth i osod cymalau newydd, ymyrraethau eraill a chymorth. Gallai gofal sylfaenol pellach a gwell leihau'r nifer o atgyfeiriadau o bobl gydag osteoarthritis i wasanaethau rheumatoleg.

¹² Nice Guidance for Rheumatoid Arthritis, ar gael ar-lein yma: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng100>, accessed 30.05.2023.

¹³ Tudalen 21 [NEIAA Fourth Annual Report FINAL 11.01.23.pdf \(rheumatology.org.uk\)](#)

¹⁴ Gallai grwpiau cymorth lleol CWTCH Cymru Versus Arthritis helpu i greu cymunedau, lleihau unigedd a chysylltu pobl gyda phobl eraill gyda phrofiadau tebyg a chynnig gwybodaeth a chymorth iddyn nhw reoli eu cyflwr eu hunain. <https://www.versusarthritis.org/in-your-area/wales/> Mae mudiadau 3^{ydd} sector eraill hefyd yn cynnig cymorth cyfoedion defnyddiol i bobl gyda chyflyrau cronig.

¹⁵ [National workforce implementation plan | GOV.WALES](#)

¹⁶ CQC (2021) State of Care Report, ar gael yma: Workforce challenges - Care Quality Commission (cqc.org.uk), darllenwyd 30.05.2023.

¹⁷ <https://www.rheumatology.org.uk/improving-care/audits/neaia>

¹⁸ Mae gan 11.6m (35% o) ferched a 8.7m (28% o) ddynion yn y DU gyflwr cyhyrsgerbydol. Global Burden of Disease Collaborative Network (2020). Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), Seattle.

¹⁹ Gwelwch dudalen 9 State of MSK Health am resr o'r nifer o achosion fesul grŵp ethnig yn y DU.

<https://www.versusarthritis.org/media/24238/state-of-msk-health-2021.pdf>

²⁰ [Versus Arthritis: The State of Musculoskeletal Health 2021](#)

²¹ [Rheumatic and musculoskeletal conditions: geographical Mapping of Prevalence and outcomes | The Institute of Applied Health Sciences | The University of Aberdeen \(abdn.ac.uk\)](#) Bydd y prosiect hwn yn cysylltu cofnodion gofal iechyd er mwyn deall union raddau'r gwahaniaethau daearyddol yn y nifer o achosion a deilliannau'r rheiny sy'n byw gyda chyflyrau cyhyrsgerbydol, ac agweddau sy'n llywio gwahaniaethau o'r fath.

²² [The State of MSK Health 2021 \(versusarthritis.org\)](#)

²³ Mae'r Rhaglenni Addysg ar gyfer Cleifion (EPP) yn cynnig ystod o gyrsiau hunan-reoli ar gyfer pobl sydd â chyflyrau cronig, gan gynnwys cyrsiau cyflyrau cronig cyffredinol a chysiau sy'n ymwneud â chyflyrau penodol. Mae'r rheiny sy'n hyfforddi ac yn arweinwyr cyrsiau achrededig yn bobl sy'n byw gyda chyflyrau cronig eu hunain. Fodd bynnag, does dim darpariaeth gyfartal ym mho cwr o Gymru ac mae rhestrau aros i fanteisio ar gyrsiau mewn rhai ardaloedd. I wybod mwy am y Rhaglenni Addysg ar gyfer Cleifion, gwelwch: <https://phw.nhs.wales/services-and-teams/improvement-cymru/our-work/education-programmes-for-patients/>

²⁴ Mwy o wybodaeth am ESCAPE pain: <https://escape-pain.org/> Ar gael yn 6 o'r 7 o Fyrddau Iechyd yng Nghymru (Mae Powys yn cynnig rhaglen debyg fel dewis amgen).

²⁵ Options, Advice, Knowledge – OAK: <https://www.versusarthritis.org/media/23710/options-advice-knowledge-oa-knee-back-pain-south-wales.pdf> Ar gael ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

²⁶ <https://keepingmewell.com/services/what-is-physiotherapy/what-is-oak-knee/>

²⁷ <https://ctmuhb.nhs.wales/wise-ctm/?fbclid=IwAR3IAI5-ciHqwgPcLCV7Txa2NPqLVmkfgXrK0m-QIXYBhvnC32-X7FDTbWI>

²⁸ Mae'r rhaglen hon yn gost-efeithiol iawn ac a'r dichonolrwydd i helpu mwy o bobl yng Nghymru. Mae cyfanswm yr arbedion iechyd a gofal cymdeithasol yn £1,118 fesul unigolyn (mae wedi'i ddiweddarau i brisiau 2017/18 y GIG sy'n golygu bod yr arbedion yn £1,525 fesul unigolyn) yn sgil llai o ymgynghoriadau sylfaenol ac eilaidd ar gyfer cleifion mewnol ac allanol, ymyraethau ac archwiliadau, o gymharu â phobl na wnaeth fanteisio ar ESCAPE-pain. Caiff y ffigwr arbedion ei luosi fesul unigolyn (ar gyfer rhaglenni wyneb yn wyneb ynghylch cluniau / pen-gliniau'n unig), i ddangos y ffigwr dros 2.5 mlynedd ar ôl y rhaglen. Mae'r arbedion yn seiliedig ar ffigyrau'r GIG, fodd bynnag pe baen ni'n ystyried hyn ynghlwm â set data Cymru, byddai'r arbedion o £1,525 fesul unigolyn (315 o unigolion yn cymryd rhan yn y rhaglen cluniau/pen-gliniau wyneb yn wyneb) yn golygu cyfanswm o £480,375 o arbedion dros 2.5 mlynedd ar ôl y rhaglen. Dadansoddiad gan ESCAPE-pain gan ddefnyddio atchwanegiadau cost a ffigyrau'r GIG – ar gael drwy gais. Mae'r dadansoddiad hefyd yn cyfeirio at: [Long-term outcomes and costs of an integrated rehabilitation program for chronic knee pain: a pragmatic, cluster randomized, controlled trial - PubMed \(nih.gov\)](#)

²⁹ Adult general health and illness (National survey for Wales): Ebrill 2021 hyd at Fawrth 2022

³⁰ UK Health Security Agency (2019), Why are MSK conditions the biggest contributor to morbidity, ar gael ar-lein yma: [Why are musculoskeletal conditions the biggest contributor to morbidity? - UK Health Security Agency \(blog.gov.uk\)](#), darllenwyd 03.04.23.

³¹ <https://www.nice.org.uk/guidance/ng56/chapter/Recommendations>

³² Lepine, J. and Briley, M. (2004). The epidemiology of pain in depression. Human Psychopharmacology, 19(S1), pp. S3-S7.

³³ Versus Arthritis (2022). 'Not just a touch of arthritis'. Ar gael yma: <https://www.versusarthritis.org/media/24485/versus-arthritis-pfizer-report.pdf>

³⁴ [The mental health measure ten yearson.pdf \(mind.org.uk\)](#)

³⁵ Ffigyrau StatsWales, wedi'u hidlo ar gyfer T&O: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Hospital-Waiting-Times/Referral-to-Treatment/patientpathwayswaitingtostarttreatment-by-month-groupedweeks-treatmentfunction>

³⁶ Dadansoddiad Versus Arthritis o ffigyrau amseroedd aros StatsWales sy'n berthnasol i'r flwyddyn gyflawn ddiwethaf cyn y pandemig, 2019. Ffigyrau hanesyddol RTT Stats Wales: <https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social-Care/NHS-Hospital-Waiting-Times/Referral-to-Treatment/September-2011-to-December-2020/patientpathwayswaitingtostarttreatment-by-month-groupedweeks-treatmentfunction>

³⁷ <https://business.senedd.wales/documents/s122418/Paper%206%20-%20Report%20from%20the%20Senedds%20Citizen%20Engagement%20Team.pdf>

³⁸ Adroddiad Glasbrint NCSOS, Gorffennaf 2022: <https://www.welshorthopaedics.org.uk/ncsos-report-1-3-the-blueprint/> ac

Adroddiad 4 NCSOS, Hydref 2022: <https://www.welshorthopaedics.org.uk/ncsos-report-4-use-existing-estate-differently/>

³⁹ Gwasanaethau Orthopedig yng Nghymru – Mynd i'r afael â'r Ôl-groniad. Archwilio Cymru. 2023.

<https://www.audit.wales/publication/orthopaedic-services-wales-tackling-waiting-list-backlog>

⁴⁰ Tudalen 6. <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2022-03/final-budget-2022-2023-note-v1.pdf>

⁴¹ (Global Burden of Disease Collaborative Network (2020). Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019) Results. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), Seattle.

⁴² Versus Arthritis: State of MSK Health 2021: <https://www.versusarthritis.org/media/24653/state-of-msk-health2-2021.pdf>

⁴³ 'National population projections (interim data): 2020-based'. Welsh Govt. 2022. <https://www.gov.wales/national-population-projections-interim-data-2020-based>

⁴⁴ Tudalen 2. [NCSOS-Report-4-Final.pdf \(welshorthopaedics.org.uk\)](#)

⁴⁵ [Manifesto final c.pdf \(rheumatology.org.uk\)](#)

⁴⁶ Tudalen 14 [NEIAA Fourth Annual Report FINAL 11.01.23.pdf \(rheumatology.org.uk\)](#)

⁴⁷ Tudalen 15 [NEIAA Fourth Annual Report FINAL 11.01.23.pdf \(rheumatology.org.uk\)](#)

⁴⁸ Public Health England (2014). Adult obesity and type 2 diabetes

⁴⁹ Arthritis Research UK (2014). Musculoskeletal health. A public health approach.

⁵⁰ (StatsWales, 2022)

⁵¹ (Welsh Government, 2021)

⁵² Wills A et al. (2011). Life course body mass index and risk of knee osteoarthritis at the age of 53 years: evidence from the 1946 British birth cohort study. Gwelwch sylwad yn y PubMed Commons o dan Ann Rheum Dis. 2012 May;71(5):655-60.

⁵³ NHS Choices (2015). Treating osteoarthritis. Ar-lein ar <http://www.nhs.uk/conditions/osteoarthritis/Pages/Introduction.aspx>

⁵⁴ NHS Choices (2015). Treating osteoarthritis. Ar-lein ar <http://www.nhs.uk/conditions/osteoarthritis/Pages/Introduction.aspx>

⁵⁵ Uthman O et al. (2013). Exercise for lower limb osteoarthritis: systematic review incorporating trial sequential analysis and network meta-analysis. *BMJ* 347: f5555.

⁵⁶ Department for Health and Social Care (2019). Physical activity guidelines: infographics. Ar gael yma: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/829884/3-physical-activity-for-adults-and-older-adults.pdf. Darllenwyd 11.04.2023.

⁵⁷ <http://arma.uk.net/delays-in-diagnosis-musculoskeletal-disease/>